Boletín Informativo Octubre 2024

¿Está Estresado? ¡Su EAP Está Aquí Para Ayudarlo

Según Gallup, el estrés está aumentando. Los datos más recientes muestran que casi la mitad de los estadounidenses afirman experimentar estrés con frecuencia, un aumento de 16 puntos en las últimas dos décadas y el nivel más alto de la tendencia de Gallup hasta la fecha. ¿Por qué estamos tan estresados?

- **Dinero:** una Encuesta de "Market Watch" reveló que el 88% de los encuestados reportaron algún nivel de estrés financiero, y el 65% dijo que las finanzas son su mayor fuente de estrés, citando los altos costos de los bienes esenciales como los alimentos. Si bien la economía está creciendo y la inflación se está desacelerando, el alivio aún no está llegando a la gente.
- **Crianza De Los Hijos:** El Director General de Salud Vivek H. Murthy publicó recientemente un aviso sobre **Padres Bajo Presión** que habla de los factores de estrés que enfrentan los padres. Además de las preocupaciones económicas, los padres tienen inquietudes sobre la seguridad de los niños, sienten estrés por las exigencias laborales y el tiempo fuera del trabajo, y se preocupan por el uso que hacen sus hijos de las redes sociales y la tecnología.
- **Otros Factores Estresantes:** Estrés Laboral, Estabilidad Laboral, Violencia y Delincuencia. Elecciones próximas, fenómenos meteorológicos Catastróficos. Y, por supuesto, cada uno tiene sus propios factores estresantes relacionados con sus circunstancias particulares.

El estrés se ha relacionado con la diabetes, las enfermedades cardíacas, el aumento de peso y otras afecciones médicas. Aprender formas saludables de controlar el estrés es importante para nuestro bienestar físico, mental y emocional.

Las personas que no saben cómo controlar el estrés suelen recurrir a medidas poco saludables para aliviarlo, como tomar en exceso, comer demasiado o recurrir a medicamentos.

ESI EAP ofrece una variedad de recursos para el manejo del estrés a nuestros miembros. Estos son algunos de los recursos a los que puede acceder:

- **Programas de Entrenamiento Mediante el Teléfono** sobre Manejo del Estrés y Entrenamiento Financiero Certificado
- **Recursos de Autoayuda iniciando** sesión en **www.HealthCareEAP.com**
- **Capacitaciones sobre Manejo del Estrés** y Resiliencia
- **Herramientas de Salud y Bienestar** para abordar la aptitud física, el sueño, la nutrición y otras estrategias para ayudar a minimizar el estrés
- **Asesoramiento Telefónico de Profesionales clínicos** para el estrés, la ansiedad, la depresión, los problemas de salud mental y más
- **Publicación de Blog:** **¿Estresado? Su EAP puede ayudarlo a controlar su estrés**
- **Publicación de Blog:** **El estrés financiero de los empleados y su impacto en la productividad**
- **Archivo de Boletines:** **Cómo Decir "No" a la Sobrecarga de Estrés**

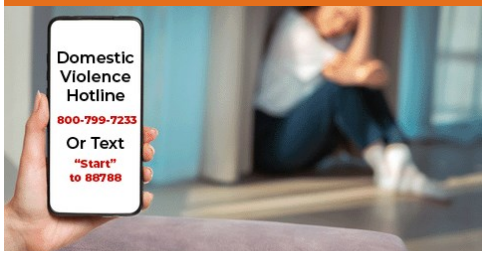
Seminario Destacado en la Red de Octubre

Inversión 101

¿Quiere empezar a invertir? Este seminario en la red cibernética le ayudará a comprender qué es invertir y cómo funciona el "milagro" de la capitalización. También cubrirá los elementos fundamentales de la inversión y le ayudará a determinar qué estrategias de inversión son las adecuadas para usted. Para acceder a este seminario web y a los recursos relacionados, simplemente inicie sesión en **www.HealthCareEAP.com** durante octubre.

Línea Directa Nacional Contra La Violencia Doméstica

La **Línea Directa Nacional Contra La Violencia Doméstica** ofrece herramientas y apoyo esenciales para ayudar a los sobrevivientes de la violencia doméstica. Para recibir ayuda confidencial gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana, llame al 1-800-799-7233 (SAFE) o envíe un mensaje de texto con la palabra "Start" al 88788. Para obtener más información o iniciar una conversación en vivo, haga chasquido en **Línea Directa Nacional Contra La Violencia Doméstica.**



Evite el Flu Este Año

Lo ideal es que, a fines de octubre, todas las personas mayores de 6 meses reciban la vacuna anual contra el flu, en particular los niños pequeños, las personas mayores de 65 años, las mujeres embarazadas, las personas con discapacidades y aquellos con enfermedades crónicas como asma, diabetes y enfermedades cardíacas o renales. Consulte estos **recursos de los CDC sobre vacunas contra el flu, prevención y tratamiento**. Ingrese su código postal en el **Buscador de Vacunas Contra el Flu** para verificar la disponibilidad local y programar una cita para la vacuna.

¿Mientras recibe la vacuna contra el flu, porque no recibir la vacuna actualizada contra el COVID -19 en la misma visita? En agosto se lanzó una nueva vacuna de ARNm contra el COVID-19 2024-2025 para abordar las variantes más nuevas. No hay un período de espera recomendado entre recibir la vacuna contra la COVID-19 y otras vacunas.

¡Aprenda Algo Nuevo!

¿Quiere crecer personal o profesionalmente? Tiene miles de temas de capacitación para elegir. A continuación, se incluyen algunas sugerencias o puede buscar sus propios temas. Simplemente haga chasquido en **"Inicio de Sesión de Miembro"** en **www.HealthCareEAP.com**, inicie sesión y haga chasquido en la biblioteca de capacitación integral en el **"Centro de Capacitación".**

- **¡NUEVO! Dominando "Microsoft Teams" - Conceptos Básicos (2024) | Curso:** SVL_2051002
  Aprenda la herramienta que las empresas y las personas usan para chatear, colaborar, compartir archivos, hacer video llamadas y más en este video de 111 minutos.
- **5 Pasos Para Reparar Una Relación Tensa | Curso:** SVL_0664262
  Este video de 12 minutos lo ayudará a reconstruir una relación laboral tensa al aprender estrategias para resolver conflictos de manera constructiva y consolidar la relación.
- **Hablando En Serio Sobre La Violencia En El Lugar De Trabajo: Violencia Doméstica Curso:** SVL_014364
  Este video de 4 minutos se centra en cómo reconocer y estar atento a las señales de violencia doméstica tanto en la oficina como en el trabajo desde casa.

Acceso a Su Centro de Capacitación de EAP

1. Entre a **www.HealthCareEAP.com** y haga chasquido para iniciar sesión en **sesión de miembro.**
2. Si ya ha creado una cuenta, inicie sesión con su nombre de usuario/ contraseña.
3. Si es su primera vez, haga chasquido en **REGISTRARSE** para crear su nombre de usuario y contraseña. Solo necesita registrarse una vez.
4. Haga chasquido en el "**Centro de Capacitación"** y luego seleccione **"Biblioteca de Capacitación Integral."**
5. En la barra de **Búsqueda** en la parte superior de la pantalla, escriba el código del curso o busque un tema.
6. Haga chasquido en el icono del curso y haga chasquido en el botón Iniciar para comenzar.

Para obtener un certificado: Vea el curso y tome la prueba corta. No todos los cursos requieren una prueba corta, pero si es así, debe obtener una puntuación al menos del 80% para un certificado. Para obtener su certificado, haga chasquido en el icono de debajo de la esquina derecha del video. El certificado se descargará a su computadora.

Fechas Claves de Octubre

- **Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer del Seno**
- **Mes de Concientización sobre la Violencia Doméstica**
- **Mes Nacional de Prevención del Acoso**
- **Mes de Concientización sobre la Seguridad Cibernética**
- **Mes Nacional de Concientización sobre el Síndrome de Down**
- **Mes de Concientización sobre el Síndrome de Muerte Súbita del Infante (SMSI)**
- **10/6-10/12:** **Semana de Prevención de Incendios**
- **10/10:** **Día Mundial de la Salud Mental** y **Día de Detección de la Depresión**
- **10/17-10/26:** **Semana de Concientización sobre el Cáncer de Mama Masculino**
- **10/26:** **Día Nacional de Devolución de Medicamentos Recetados**